

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MELALUI
PERMAINAN MUSIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

RAYHANA ESTY WULANDARI

NPM. 1511080282

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H/ 2019 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MELALUI
PERMAINAN MUSIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

RAYHANA ESTY WULANDARI

NPM. 1511080282

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, M.A.,Ed.D

Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H/ 2019**

ABSTRAK
PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MELALUI
PERMAINAN MUSIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2019/2020

Oleh:
RAYHANA ESTY WULANDARI

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya salah satu bentuk kecemasan yaitu pada zaman era globalisasi ini perkembangan begitu sangat pesat yang mempengaruhi pola hidup dan kehidupan manusia baik cara berfikir dan bertingkah laku, dalam proses ini tentunya banyak faktor yang membuat peserta didik menghadapi banyak tuntutan, hal ini kadang membuat peserta didik mengalami kecemasan. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul pengaruh layanan konseling individual melalui permainan musik untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik di smk negeri 1 bandar lampung tahun 2019/2020. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu agar peserta didik mampu mengembangkan mental psikologis dan meningkatkan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik.

Jenis penelitian kuantitatif yaitu yang dilakukan dengan pemberian perlakuan tertentu terhadap subjek yang bersangkutan dengan menggunakan *pre ekperimental design one grup (pretest=posttest)*. Sampel yang digunakan sebanyak 3 peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang memiliki masalah kecemasan tinggi. Konseling individu dengan terapi bermain musik dilakukan sebanyak 6 kali. Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (*pretest-posttest*).

Hasil menunjukkan uji wilcoxon yang diperoleh yakni hasil $0,025 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan terapi musik dapat mengurangi kecemasan sebelum menghadapi ujian akhir peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Individu, Terapi Musik, Kecemasan sebelum menghadapi ujian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
MELALUI PERMAINAN MUSIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PESERTA
DIDIK DI SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN
AJARAN 2019/2020**

Nama : Rayhana Esty Wulandari

NPM : 1511080282

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Andi Thahir, M.A., Ed.D.
NIP.197604272007010115

Pembimbing II

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP.199706221994032202

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL MELALUI PERMAINAN MUSIK UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020"** Disusun oleh **RAYHANA ESTY WULANDARI**, NPM: 1511080282, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Selasa, 31 Desember 2019.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd

Sekretaris

: M Indra Saputra, M.Pd

Penguji Utama

: Dr. H. Yahya AD, M.Pd

Penguji Pendamping I

: Andi Thahir, M.A., Ed.D

Penguji Pendamping II

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



: Isol, Didi H. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹



¹ Al-Quran dan Terjemahan, Departemen Agama, Syaamil Quran, Bandung 2007

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, saya ucapkan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta Drs. Edi Susanto, M.kom dan ibuku Dra. Chairul Amriah, M.Pd yang telah banyak berjuang memberikan dukungan moral dan materi, memberikan motivasi serta selalu mendo'akan untuk keberhasilanku, terimakasih untuk untaian do'a yang mengiringi setiap langkahku.
2. Kakek dan Nenek tercinta Drs. M.Hoed Abdul Manaf dan Dra. Soemini Ham yang selalu memberikan bimbingan serta do'a kepada penulis.
3. Kakakku M. Dimas Yudi Widcaksono, M.Pd dan Sigit Yudi Prastiyo, yang senantiasa memberikan motivasi, dorongan kepadaku, agar selalu semangat dalam segala hal terutama dalam rangka penyelesaian studiku.
4. Sahabatku Ari Purwanto, Muhammad Ikhsandy yang selalu memberikan motivasi dan perhatian untuk keberhasilanku.
5. Untuk rekan-rekanku Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 dan sahabat-sahabatku kelas D yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selama ini telah bersama-sama berjuang dalam suka dan duka.
6. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah menjadi tempat penulis ditempa menjadi seseorang yang mampu berfikir untuk lebih maju.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 11 Mei 1997, sebagai anak bungsu dari 3 (tiga) bersaudara dari pasangan Bapak Drs. Edi Susanto, M.kom dan Ibu Dra. Chairul Amriyah, M.Pd. Penulis menempuh pendidikan formal di TK Al-Hikmah Bandar Lampung pada tahun 2002 sampai tahun 2003, lalu melanjutkan pendidikan di SD N 1 Sukarame Bandar Lampung dari tahun 2003 sampai 2008. kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di MTs N 2 Bandar Lampung dari tahun 2008 sampai 2011. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan lagi di SMA YP Unilla Bandar Lampung dari tahun 2012 sampai 2015.

Pada tahun 2015, penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Bandar Lampung pada Fakultas Tarbiyah program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru (SBMPTN) UIN Raden Intan Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. Pada tahun 2018 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Baru Ranji Kecamatan Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Kerja (PPL) di SMKN 1 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Asalamu 'alaikum Wr. Wb

Subhanallah, Walhamdulillah, Wala ilahailallah, Allahuakbar

Alhamdulillah segala puji hanya bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dan beserta jajarannya.
2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan dan ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.

5. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung khususnya jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, terimakasih atas ketulusan dan kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
6. Suci Wahyuni S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Bandar Lampung yang telah membantu dan membimbing saya dalam melakukan penelitian disekolah.
7. Teman-teman angkatan 2015 prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya dan kebersamaannya selama ini.
8. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.

Bandar Lampung

Penulis

Rayhana Esty Wulandari

1511080282

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Halaman
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan, Manfaat dan Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individual.....	11
1. Pengertian Konseling Individual.....	11
2. Tujuan Konseling Individual.....	13
3. Fungsi Konseling Individual	17
4. Tahap-tahap Konseling Individual	17
5. Keterampilan Dasar Konseling Individual.....	20
B. Musik.....	26
1. Pengertian Musik	26
2. Jenis-jenis Seni Musik.....	29
3. Musik dan Konseling	33
C. Kecemasan	38
1. Pengertian Kecemasan	38
2. Keluhan-keluhan Kecemasan.....	41
3. Gejala Kecemasan.....	44
4. Kecemasan Menyeluruh.....	46
D. Faktor Penyebab Kecemasan	47

E. Kecemasan Yang Dialami Peserta Didik Saat Ujian Akhir Semester	48
F. Penelitian Relevan.....	49
G. Kerangka Berfikir.....	50
H. Hipotesis Penulisan	52

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian	48
B. Populasi dan Sampel Penelitian	55
1. Populasi	55
2. Sampel.....	56
C. Variabel Penelitian	57
D. Definisi Oprasional Penelitian	58
E. Metode Pengumpulan Data	59
F. Instrumen Penelitian.....	63
G. Metode Analisis Data	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	66
B. Metode Analisis Data	86
1. Uji Hipotesis	86
2. Uji Wilxocon	86
C. Pembahasan	89

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	92
B. Saran	93

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel	Halaman
1. Data Perilaku Kecemasan Peserta Didik Kelas X Multimedia	5
2. Populasi Penelitian	56
3. Sampel Penelitian	56
4. Definisi Oprasional Penelitian	58
5. Pola Skor Kuesioner Favorable dan Unfavorable	61
6. Kriteria Kecemasan	62
7. Hasil <i>Pretest</i>	67
8. Hasil <i>Posttest</i>	83
9. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	85
10. Uji Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i>	86
11. <i>Wilcoxon Signed Rank Test Ranks</i>	87
12. Test Statistik	88



DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar	Halaman
1. Krangka Berfikir	51
2. Pola <i>One Grup Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	54
3. Grafik Hasil <i>Pretest</i>	68
4. Grafik Hasil <i>Posttest</i>	84
5. Grafik <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i>	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Balasan Prapenelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Lembar Keterangan Validasi
4. Lembar Validasi Angket
5. Lembar Persetujuan Responden
6. Angket Responden Peserta Didik
7. Kuesioner Tingkat Kecemasan
8. Kisi-kisi Observasi
9. Kisi-kisi Wawancara
10. RPL
11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah bukan saja merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta didik, tetapi sekolah juga merupakan tempat peserta didik memperoleh berbagai ilmu pengetahuan sebagai bekal untuk bertahan hidup kemudian hari. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang tumbuh dan berkembang di masyarakat dengan tujuan memberikan pelayanan pendidikan kepada peserta didik, sebagai lembaga yang memiliki peran penting sekolah adalah memberikan pendidikan yang sesuai dengan harapan tentang proses pembelajaran saja tetapi mendidik peserta didik menjadi manusia yang berkualitas dan sesuai harapan, kemampuan untuk menguasai dan memahami ilmu pengetahuan dan teknologi juga menjadi tantangan pembangunan pendidikan di masa mendatang, dalam lembaga Sekolah di perlukan sumber daya manusia yang memiliki keprofesionalan mulai dari kepala sekolah, tata usaha, guru, tenaga administrasi hingga penjaga sekolah dan tenaga kebersihan, yang saling mendukung antara satu dan lainnya sehingga dapat terwujud sesuai harapan, peran guru menjadi sangat penting bagi perkembangan peserta didik, baik perkembangan fisik maupun psikisnya, Salah satu tugas

guru adalah membelajarkan peserta didik sesuai dengan keadaan dan kemampuan, minat, bakat atau tingkat belajarnya sehingga peserta didik mampu menyerap isi pelajaran secara efektif dan optimal.¹

Dalam islam diwajibkan menuntut ilmu bagi setiap muslim, mencari ilmu itu wajib hukumnya, terlebih lagi ilmu agama. Karena ilmu agama adalah ilmu yang dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia maupun akhirat. Agama islam juga memberikan pelajaran kepada umat islam tentang pentingnya pendidikan untuk hidup. Proses untuk meningkatkan dan mendekatkan diri terhadap sang pencipta Allah SWT.

Hal ini terdapat dalam Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 27 :

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يَضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ

Artinya : orang-orang kafur berkata: “mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (Mujizat) dari Tuhannya” katakanlah: “sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-nya (Qs. Ar-Ra'd : 27)”

Pada Zaman era globalisasi ini perkembangan teknologi, pendidikan, perekonomian, seni dan budaya, perkembangan yang begitu sangat pesat yang mempengaruhi pola hidup dan kehidupan manusia baik dari cara berfikir, dan bertindak laku, dalam proses kehidupan ini tentunya banyak faktor yang membuat peserta didik menghadapi banyak tuntutan, hal ini kadang membuat peserta didik mengalami kecemasan, kecemasan yang dialami peserta didik adalah masalah yang berkaitan

¹ Chairul Anwar, *strategi pembelajaran nilai*. (Jurnal Pendidikan Islam) e-ISSN 08536791 (Diakses pada 1 april 2019)

dengan perasaan takut, tegang dan gelisah kesulitan dalam menghadapi ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ujian nasional. Ujian tersebut membuat peserta didik merasa cemas. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.²

Menurut Gilmer, kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal, kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti menunjukan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contohnya : memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya. Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya peserta didik harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus.³

Gangguan kecemasan ditandai oleh ketakutan berlebihan dan penghindaran berikutnya biasanya sebagai tanggapan terhadap objek atau situasi tertentu tanpa adanya benar bahaya. Gangguan kecemasan memiliki tingkat prevalensi keseluruhan tertinggi di antara psikiater gangguan, dengan 12 bulan dan tingkat seumur hidup 18,1% dan 28,8%. Dan 1,2%

² Pandu Wijaya, *pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan remaja*, (online) tersedia di <http://artikel.dikti.go.id> (diakses pada tanggal 1 april 2019)

³Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta, Kencana Prenada Media,2014), h. 84

kecemasan yang tidak diobati juga merupakan beban ekonomi yang signifikan, dan terkait gangguan fungsional memiliki dampak negative yang substansial terhadap kualitas hidup. 3,4 deskriptif dan penelitian eksperimental telah berperan dalam menggambarkan struktur kecemasan dan mekanisme inti psikososial dan biologis yang berkontribusi pada pengembangan dan pemeliharaan gangguan ini.⁴ Peran konselor sekolah yaitu menangani masalah-masalah atau hal-hal diluar bidang garapan pengajaran, tetapi secara tidak langsung menunjang tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran di sekolah itu.⁵

Memasuki tahun kedua disekolah menengah kejuruan dapat menyulitkan bagi peserta didik yang akan menghadapi ujian akhir semester, kecemasan peserta didik adalah apakah hasil ujian yang dikerjakan dapat menentukan peserta didik naik kelas atau tidak.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 8 Maret 2019, di SMK Negeri 1 Bandar Lampung hasil penyebaran angket didapatkan informasi mengenai peserta didik yang memiliki kecemasan saat ujian kenaikan kelas, hal ini dapat diketahui dari beberapa peserta didik yang menunjukan gejala kecemasan saat menjelang ujian akhir semester.

⁴Bunmi o. olatunji. Josh M. cisler, breet j. Deacon.Mah (online), *Efficacy of cognitife Behavior Therapyc*. Tersedia Di https://scholar.google.co.id?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Efficacy+Op+Cognitife+Behavioral+Therapy+For+Anxiety+Disorder+%3A+A+Review+Of+Meta+Analytic+Findings (Di akses pada 2 april 2019)

⁵Upaya guru bk dalam menghadapi kecemasan siswa smp negri 3 bukateje TA 2016. Tersedia Di [Http://repository.iainpurwokerto.ac.id](http://repository.iainpurwokerto.ac.id) (Diakses pada 1 april 2019).

Tabel 1

Gambaran Perilaku Kecemasan Peserta Didik Kelas X Multimedia SMK Negeri 1 Bandar Lampung Yang Dijadikan Sampel Penelitian

No	Nama Peserta Didik	Jenis Kelamin L/P	Indikator					kriteria
			1	2	3	4	5	
1	Konseli 1	L	√	√	√	√	√	Tinggi
2	Konseli 2	L	√	√	√	√	√	Tinggi
3	Konseli 3	L	√	√	√	√	√	Tinggi

sumber: Dokumentasi pra penelitian peserta didik kelas X multimedia di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa terindikasi 3 peserta didik yang memperlihatkan kecemasan berat sekali. Semakin banyak daftar ceklist yang dipilih maka semakin tinggi kecemasan peserta didik, namun semakin sedikit daftar ceklist yang dipilih maka semakin rendah kecemasan peserta didik. Hal tersebut berdasarkan indikator kecemasan Dadang Hawari sebagai berikut :

1. Khawatir
2. Ketakutan
3. Ketegangan
4. Kegelisahan
5. Sulit berkonsentrasi

Sehingga untuk mengurangi rasa cemas peserta didik itu dibutuhkan sebuah terapi yang bertujuan untuk mengurangi rasa cemas, yaitu dengan terapi seni.⁶ Membicarakan seni sebagai sesuatu yang

⁶ Dadang Hawari, *manajemen stress cemas dan depresi*, (Jakarta, Gaya Baru, 2006), h.20

penting, apalagi pokok selalu terasa berlebihan, sebab seni kadang hanya di pandang sebelah mata, dan senipun hanya dianggap sebagai hiburan dan hiasan, sebagai hiburan pentingnya seni hanyalah untuk membuat hati senang dan pikiran tenang, membantu kita untuk sejenak melarikan diri dari persoalan, sebagai hiasan seni di perlukan sekedar untuk membuat tampilan diri lebih menawan, atau membuat suasana diri lebih nyaman.⁷

Sebenarnya terdapat hubungan antara kecemasan dan seni musik. Namun sebagian besar kita tidak menyadari hubungan musik yang didengarkan bisa mempengaruhi tubuh dan pikiran. Musik dan gelombang suara dengan frekuensi yang tepat bisa mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidup.⁸

Terapi musik adalah terapi yang bersifat nonverbal, dengan bantuan musik, pikiran konseli dibiarkan untuk mengembara, baik untuk mengungkapkan hal-hal yang membahagiakan atau perasaan ketakutan-ketakutan yang dirasakan, hal-hal yang diimpikan dan dicita-citakan, atau langsung mencoba menguraikan permasalahan yang konseli hadapi. Musik dikaitkan sebagai media penyembuhan dalam peningkatan kualitas individu/kelompok. Hal ini dapat memberikan gambaran adanya hubungan antara musik dengan respon seseorang yang sebenarnya tidak jauh dari

⁷ Bambang Sugiharto, *Untuk Apa Seni*, (Bandung ,Pustaka Matahari). h.9.

⁸ Anton Gunawan, *Pengaruh musik terhadap otak dan kesehatan manusi*, (online) tersedia di <https://www.wedaran.com/12126/pengaruh-musik-terhadap-otak-dan-kesehatan-manusia>. (Di Akses pada 8 april 2019).

hubungan emosi antara musik dan pendengar.⁹ Oleh karena itu musik dapat membuat ketenangan dan kedamaian secara tiba-tiba.

Devi dan Faridah dalam Ignatius Paundra mengatakan bahwa musik juga dapat mengurangi penurunan depresi pada mahasiswa hal ini di buktikan oleh Lerik dan Prawitasari yang meneliti sekelompok mahasiswa yang mengalami depresi, hasilnya musik sebagai media terapi mampu menurunkan tingkat depresi setelah pelaksanaan satu bulan.¹⁰

Selama setengah abad lebih berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi musik terbukti lebih efektif dalam membantu rehabilitasi gangguan fisik, peningkatan motivasi dalam menjalani perawatan, memberikan dorongan emosional untuk konseli, mengekspresikan dalam proses psikoterapi. Musik berkembang baik di rumah sakit, klinik, lembaga kesehatan, sekolah-sekolah, pusat kesehatan mental dan lembaga rehabilitasi ketergantungan obat serta tempat-tempat perawatan lainnya.¹¹

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Permainan Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

⁹ Djohan, *Terapi Musik*, (Yogyakarta: Galang Press, 2009), h.59

¹⁰ Ignatius Paundra Oktaviatmoko, *Penurunan Kecemasan Melalui Terapi Musik Pada Siswa Kelas X Pemasaran SMK Negeri 1 Salatiga Sebelum Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas* (online) tersedia di <http://repository.uksw.edu>.

¹¹ Ibid, h.5

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling individu dengan permainan musik untuk mengurangi kecemasan belum dilakukan di SMK Negeri 1 Bandar Lampung
2. Terindikasi ada 3 peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah yang timbul, maka peneliti membatasi masalah agar permasalahan yang di bahas tidak meluas. Masalah yang dibahas peneliti adalah “Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Permainan Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Peserta Didik di SMK Negeri 1 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah penggunaan permainan musik efektif untuk dapat menurunkan kecemasan peserta didik kelas X Multimedia di SMK Negeri 1 Bandar Lampung ?

E. Tujuan, Manfaat dan Ruang Lingkup Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh musik untuk penurunan kecemasan sebelum menghadapi ujian akhir semester di SMK Negeri 1 Bandar Lampung

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian yang peneliti ambil adalah sebagai berikut :

- a. Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi guru pembimbing atau konselor untuk mengembangkan mental psikologis dan meningkatkan potensi-potensi peserta didik dengan menggunakan musik untuk menurunkan kecemasan sebelum menghadapi ujian akhir semester pada peserta didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung
- b. Penelitian ini juga bermanfaat bagi peserta didik SMK Negeri 1 Bandar Lampung, dengan mengikuti sesi konseling ini dapat mengurangi kecemasan sebelum ujian akhir semester.

3. Ruang lingkup

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling dalam bidang konseling individu

2. Ruang Lingkup Objek

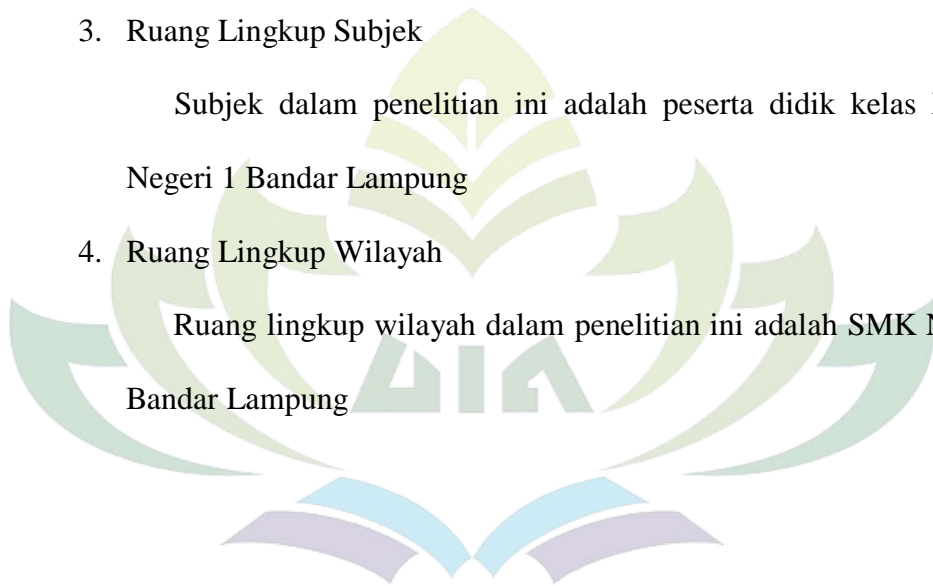
Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengenai sejauh mana konseling individu dengan musik dalam mengurangi kecemasan sebelum ujian akhir semester

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Bandar Lampung

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMK Negeri 1 Bandar Lampung



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling didefinisikan sebagai pelayanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka, agar konseli mengembangkan perilaku kearah yang lebih maju.¹² Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti: penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat camping anak-anak pramuka.¹³

Kemudian proses konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang berwujud pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹⁴

Konseling berarti kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi,

¹²Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 26

¹³ Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 17.

¹⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rinka Cipta, 2013), h. 105

berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.¹⁵

Selain itu menurut Melton E. Hahn mengatakan bahwa konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu mengalami masalah yang tidak dapat diatasi, dengan seorang petugas profesional yang memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli mampu memecahkan kesulitannya.¹⁶

Sementara yang dimaksud dengan konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa rapport, dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.¹⁷

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Sejalan dengan itu, Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.¹⁸

¹⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2011), h. 25

¹⁶ Sofyan S. Willis, *konseling individual*, (Bandung: alfabeta, 2009), h. 18

¹⁷ *Ibid*, h. 159

¹⁸ Prayitno dan Erman Ami, *dasar-dasar bimbingan dan konseling*, h. 105

Maka berdasarkan beberapa pengertian konseling individual dapat disimpulkan yakni proses belajar melalui hubungan khusus pribadi dalam wawancara antara seorang guru pembimbing dan konseli atau peserta didik. Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut, konsli merasa diterima dan dimengerti oleh konselor atau guru pembimbing. Dalam hubungan ini, guru pembimbing dapat menerima peserta didik secara pribadi dan tidak membiarkan penilaian. Peserta didik merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan ingin membantu memecahkan masalahnya. Guru pembimbing dan peserta didik saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi.

2. Tujuan Konseling Individual

Konseling individual bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor/guru pembimbing dipusat pendidikan.¹⁹

¹⁹Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Refika Aditama, 2007), h. 11

Menurut Adz-Dzaky tujuan konseling dalam islam adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (muthmainnah), bersikap lapang dada (radhiyah), dan mendapatkan kecerahan taufik dan hidayah dari Tuhan (mardhiyah);
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya;
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang;
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhan-nya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahannya meerima ujian-Nya;
- e. Untuk menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar.²⁰

²⁰ Ahmad Muhammad Diponegoro, *psikologi konseling islami dan psikologi positif*, h. 12

Selain itu tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya, dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.²¹

Menurut Mcleod mengemukakan bahwa beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit dan implicit oleh para konselor adalah:

- a. Pemahaman yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih control rasional dari pada perasaan dan tindakan;
- b. Berhubungan dengan orang lain yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan;
- c. Kesadaran diri yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan penerimaan orang lain terhadap diri;
- d. Penerimaan diri yaitu pengembangan sikap positif terhadap diri, yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subyek kritik dan penolakan;

²¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan madrasah*, (Bandung: Rajagrafindo Persada, 2009) h. 164

- e. Aktualisasi diri atau individuasi yaitu pergerakan kearah pemenuhan potensi atau penerimaan integrasi bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan;
- f. Pencerahan yaitu membantu konseli mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi;
- g. Pemecahan masalah yaitu menemukan pemecahan problem tertentu yang tidak bisa dipecahkan oleh konseli. Dengan kata lain, menurut kompetensi umum dalam pemecahan masalah;
- h. Pendidikan psikologi yaitu membuat konseli mampu menangkap ide dan teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku;
- i. Memiliki keterampilan sosial yaitu mempelajari dan menguasai keterampilan sosial dan interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan dan pengendalian marah;
- j. Perubahan tingkah laku yaitu memodifikasi atau mengganti kepercayaan yang tidak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku yang merusak diri sendiri;
- k. Perubahan sistem yaitu memperkenalkan perubahan dengan cara beroprasinya sistem sosial seperti keluarga dan masyarakat sekitar.

Tujuan dalam kegiatan konseling, ditetapkan berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli serta pendekatan konseli yang digunakan oleh konselor.²²

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat dientaskan secara optimal.²³

4. Tahap-tahap Konseling Individu

a. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini terjadi sejak konseli menemukan konselor sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (*rapport*). Kunci keberhasilan membangun hubungan ini terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kegiatan.

²² Gantina dkk, *Teori dan teknik konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h. 18-20

²³ Prayitno, *pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 77

2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan konseli telah melibatkan diri, maka konselor harus mampu memperjelas masalah konseli.
3. Membuat penaksiran dan penjajakan. Koselor berusaha menjajaki atau menaksirkan kemungkinan dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli. Dan menentukan berbagai alternative yang sesuai bagi antisipasi masalah.
4. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi:
 - a. Kontrak waktu, yaitu brapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkeberatan;
 - b. Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli;
 - c. Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yang terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.²⁴

b. Tahap Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakand dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1. Menjalani dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam.
Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai

²⁴ Sofyan S. Willis, konseling individual teori dan praktek, (Bandung: alfabeta, 2009), h. 50-51

perspektif dan alternative baru terhadap masalah yang sedang dialaminya;

2. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli;
3. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika:
 - a. Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan beutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya;
 - b. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling dan benar-benar peduli terhadap konseli;
 - c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun konseli.²⁵

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling;

²⁵*Ibid*, h. 52-53

2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesempatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya;
3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera);
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya;

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu:

- a. Perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis;
- b. Pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya;
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.²⁶

5. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Beberapa teknik dasar yang biasanya digunakan dalam konseling individu antara lain:

- a. Attending (perhatian/menghampiri konseli)

Attending adalah keterampilan atau teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan atau mengungkapkan tentang apa saja yang dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.

²⁶*Ibid*, h. 53-54

b. Empati

Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang klien. Empati dilakukan bersamaan dengan *attending*, dengan kata lain tanpa perilaku *attending* tidak akan ada empati.

c. Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien dan bukan untuk atau tentang perasaan, pikiran, dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan non verbalnya. Refleksi ada tiga jenis yaitu: (1) refleksi perasaan; (2) refleksi pengalaman; (3) refleksi pikiran.

d. Eksplorasi

Eksplorasi adalah suatu keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Teknik eksplorasi memungkinkan klien untuk bebas berbicara tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Sebagaimana refleksi, eksplorasi ada tiga jenis yaitu: (1) eksplorasi perasaan; (2) eksplorasi pengalaman; dan (3) eksplorasi pikiran.

e. Menangkap pesan utama (*Paraphrasing*)

Pada umumnya tujuan *paraphrase* adalah untuk mengatakan kembali essensi atau inti ungkapan klien. Ada

empat tujuan utama dari teknik *paraphrase* yaitu: (1) untuk mengatakan kembali pada klien bahwa konselor bersama dia, dan berusaha untuk memahami apa yang dikatakan klien; (2) mengendapkan apa yang dilakukan klien dalam bentuk ringkasan; (3) member arah wawancara konseling; dan (4) pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan klien.

f. Bertanya untuk membuka percakapan (*Open Question*)

Kebanyakan calon konselor sulit menduga apa yang dipikirkan klien sehingga pernyataan menjadi pas. Untuk memudahkan membuka percakapan seorang calon konselor dilatih keterampilan bertanya dalam bentuk *open-ended* yang memungkinkan munculnya pernyataan-pernyataan baru dari klien.

g. Betranya tertutup (*Closed Questions*)

Pertanyaan konselor tidak selalu terbuka, tetapi juga ada yang tertutup yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yangs sering dimulai dengan kata-kata *apakah*, *adakah*, dan harus dijawab klien dengan *ya* atau *tidak* atau dengan kata-kata yang singkat. Tujuan keterampilan ini adalah: (1) untuk mengumpulkan informasi; (2) untuk menjernihkan dan memperjelas sesuatu; (3) menghentikan omongan klien yang menaltur dan menyimpang.

h. Dorongan Minimal (*Minimal Encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah agar kliennya selalu terlibat dalam pembicaraan dan dirinya terbuka (self-disclosing). Yang dimaksud dorongan minimal adalah suatu dorongan langsung yang singkat terhadap apa yang telah dikatakan klien. Dan memberikan dorongan singkat seperti *oh...ya...,lalu...,dan...*

Keterampilan ini bertujuan untuk membuat agar klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan.

i. Interpretasi

Upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, dinamakan teknik interpretasi. Jadi jelas sifat-sifat konselor tidak termasuk kedalam interpretasi.

Tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku klien, agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dari hasil rujukan baru tersebut.

j. Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengajak klien berpartisipasi secara penuh didalam proses konseling, perlu ada ajakan dan arahan dari konselor, keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan (*directing*), yaitu suatu keterampilan konseling

yang mengatakan kepada klien agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau menghayalkan sesuatu.

k. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap priode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Kebersamaan itu amat diperlukan agar klien mempunyai pemahaman bahwa keputusan mengenai dirinya menjadi tanggung jawab klien, sedangkan konselor hanyalah membantu. Mengenai suatu pembicaraan akan disimpulkan banyak tergantung pada *feeling* konselor.

Tujuan teknik ini adalah: (1) memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik (*feed-back*) dari hal-hal yang telah dibicarakan; (2) untuk menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap; (3) untuk meningkatkan kualitas diskusi; (4) mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

l. Memimpin (*Leading*)

Agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan. Keterampilan ini bertujuan: (1) agar klien tidak

menyimpang dari fokus pembicaraan, (2) agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.

m. Konfrontasi

Konfrontasi adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan (perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, senyum dengan kepedihan, dan sebagainya.

Tujuan teknik ini adalah; (1) mendorong klien penguasaan penelitian diri secara jujur; (2) tidak menilai apalagi menyalahkan; (3) dilakukan konselor dengan perilaku *attending* dan *empati*

n. Memberi nasehat

Pemberian nasehat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walaupun demikian konselor harus mempertimbangkan, apakah pantas atau tidak. Sebab dalam memberi nasehat tetap dijaga agar tujuan konseling yakni kemandirian klien, harus tetap tercapai.

o. Menyimpulkan

Pada akhir sesi konseling konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut; (1) bagaimana keadaan perasaan klien saat ini terutama mengenai kecemasan; (2) memantapkan rencana klien; (3) pokok-pokok

yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikut. Misalnya *apakah sudah dapat kita buat kesimpulan akhir ?*

Proses konseling terdiri atas tiga tahapan yaitu: (1) tahap awal atau tahap mendefinisikan masalah, (2) tahap pertengahan disebut juga tahap kerja, dan (3) tahap akhir atau tahap perubahan dan tindakan (*action*).

B. Musik

1. Pengertian Musik

Musik dalam kamus besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai; (1) Ilmu atau seni menyusun nada atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; (2) Nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu).²⁷

Kata musik itu sendiri berasal dari sebutan untuk dewi-dewi dalam mitologi Yunani Kuno, *Muse*, yang bertanggung jawab terhadap perkembangan seni dan ilmu pengetahuan. Kata musik dapat didefinisikan sebagai seni mengorganisasi kumpulan nada-nada menjadi suatu bunyi yang mempunyai arti.²⁸

²⁷Kamus besar Bahasa Indonesia (online). Tersedia di :<https://kbbi.web.id/musik.html>. (21 Maret 2019).

²⁸Kamtini, *bermain melalui gerak dan lagu di taman kanak-kanak*, (Jakarta:Depdiknas, 2005), (online). Tersedia di :sinta2.restekdikti.go.id.

Musik adalah bagian dari kehidupan dan perkembangan jiwa manusia. Definisi lain musik merupakan kekuatan dasar yang sangat efektif untuk menenangkan dan mendatangkan inspirasi bagi banyak orang. Alunan suara nada-nada yang disusun berdasarkan irama tertentu dapat membantu pembentukan pola belajar, mengatasi kebosanan, dan menangkalkan kebisingan eksternal.²⁹

Sepanjang sejarah banyak penyair, filsuf, penulis dan musikus sendiri berusaha mendefinisikan musik :

Scopenhauer, filsuf Jerman di abad ke 19 mengatakan musik adalah melodi yang syairnya alam semesta. Dello Joio berpendapat, bahwa mengenal musik dapat memperluas pengetahuan, pandangan, dan hal-hal lain di luar musik, pengenalan terhadap musik akan menumbuhkan rasa penghargaan terhadap nilai seni, selain menyadari akan dimensi lain dari suatu kenyataan yang selama ini tersembunyi.³⁰

David Ewen mengatakan musik adalah ilmu pengetahuan dan seni tentang kombinasi ritmik dari nada-nada, baik vokal maupun instrumental, yang meliputi melodi dan harmoni sebagai ekspresi dari segala sesuatu yang ingin diungkapkan terutama aspek emosional.³¹

Soedarsono R.B, mengatakan seni musik atau seni suara adalah seni yang diterima melalui indra pendengaran. Rangkaian bunyi yang didengar dapat memberikan rasa indah manusia dalam bentuk konsep

²⁹Ortiz dalam Baidah (online). Tersedia di :<https://www.coursehero.com>.(diakses pada 21 maret 2019).

³⁰Nooryan Bahari, *Kritik seni wacana, apresiasi dan kreasi*, (Yogyakarta, pustaka pelajar, 2017), h. 54.

³¹*Ibid*, h. 55

pemikiran yang bulat, dalam wujud nada-nada atau bunyi lainnya yang mengandung ritme dan harmoni, serta mempunyai bentuk dalam ruang waktu yang dikenal oleh diri sendiri dan manusia lain dalam lingkungan hidupnya, sehingga dapat dimengerti dan dinikmati.³²

Secara garis besar musik dibagi menjadi dua yaitu pentatonis dan diatonis :

- a. Musik pentatonis adalah musik non barat (non-diatonis) dimana untuk membunyikannya cenderung dengan cara memukul alat musik tersebut. Contoh alat musik pentatonis adalah gamelan atau karawitan Jawa, karawitan Bali, karawitan Sunda, Gondong Batak. Karawitan adalah meliputi segala cabang seni yang mengandung unsur keindahan, halus, rumit atau *ngrawit*.

Ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan melalui media suara atau bunyi baik vokal maupun instrumental.

- b. Musik diatonis adalah piano atau gitar dalam instrumen tunggal, ansambel yang merupakan kombinasi beberapa alat musik dan orkestra atau orkes lengkap. Di Barat digolongkan dalam enam kelompok yaitu; kelompok alat musik gesek, tiup kayu, tiup logam, perkusi, manual, dan elektronik. Alat-alat tersebut dapat dimainkan secara instrumental atau sebagai pengiring vokal.³³

³²*Ibid*, h. 56

³³*Ibid*, h. 57

2. Jenis-jenis seni musik

Para peneliti Amerika Serikat dari McGill University di Montreal, mengatakan bahwa mendengarkan musik dapat membuat mood kita terpengaruh karena musik membuat tubuh menghasilkan dopamin. Yang merespon otak manusia bahwa mendapatkan kesenangan setelah mendengarkan musik, ada 15 genre atau jenis musik yang dapat mempengaruhi mood:

1. Blues

Jika anda merasa sedikit gugup atau gelisah, anda mungkin ingin mendengarkan musik blues karena ritme musiknya bisa sedikit memperlambat detak jantung anda dan membuat anda tenang;

2. Reggae

Genre atau jenis musik satu ini cocok bagi anda yang emosinya sering meledak-ledak. Reggae adalah salah satu musik yang bisa menenangkan anda. Beberapa orang bilang genre reggae memiliki ritme musik yang menyehatkan untuk jantung manusia, khususnya mendengarkannya pada saat beristirahat;

3. Rock & punk

Musik satu ini memang enerjik dan bisa mendorong tingkat mood anda. Jika anda menikmati musik rock dan punk, adrenalin dan dorongan energi anda akan jauh meningkat. Rasanya ingin membuat anda mengangguk dan berjingkrak;

4. Lagu cinta klasik

Mendengarkan lagu ini memang cocoknya ketika lagi senang-senangnya, baru mendapatkan pasangan atau sedang jatuh cinta;

5. Dance

Lagu bergenre dance akan membuat anda merasa lebih baik dengan cepat;

Tempo yang cepat dan tingginya tingkat energi yang dimiliki akan membuat anda bergoyang;

6. Pop/rock mainstream

Mendengarkan musik yang mainstream di pasaran seperti di TV, radio, internet baik itu pop atau rock bisa membantu anda merileksasikan badan. Tempo yang menenangkan dan ritme yang mudah dicerna (liriknya) membuat detak jantung anda normal dan nafas konsisten;

7. Musik klasik

Musik ini bisa meningkatkan mood seseorang sekaligus menenangkan. Musik jenis ini juga bisa mempengaruhi tingkat kemampuan otak, oleh karena itulah musik klasik sering digunakan di sekolah, di toko buku, dan di rumah sakit. Selain itu membuat tidur lebih baik di malam hari;

8. Disco

Musik disco dari tahun ke tahun bisa membuat anda terbawa suasana dan bersiap memulai hari baru yang lebih baik, dan berjoget asik saat mendengarkannya;

9. Rap & Hip-hop

Jenis musik satu ini bisa mengubah mood anda dalam beberapa cara tergantung dari lirik lagunya, tempo musiknya, dan keseluruhan pesan yang terkandung dalam lagunya sendiri. Lagu rap sering membawa pesan tentang kemarahan, kekerasan, dan keangkuhan, tetapi beberapa orang mengatakan bahwa rap membuat mereka rileks;

10. Heavy metal

Lirik dan melodi yang agresif bisa mempengaruhi anda dengan efek negatif tertentu pada mood anda. Sama seperti rap dan hip-hop, setiap orang berbeda-beda dan beberapa orang berpendapat bahwa orang-orang yang mendengarkan musik heavy metal memiliki harga diri yang lebih tinggi;

11. Latino

Musik latin bersifat mendorong energy. Baik itu hari yang berat di kantor atau anda sedang benar-benar kelelahan, musik latin bisa mempengaruhi anda lebih semangat dengan menghilangkan gejala-gejala kelelahan;

12. New Age

Lebih banyak diisi dengan instrument dan begbagai macam suara. Meggunakan musik ini membawa anda pada ketenangan dan tempat untuk meditasi dan relaksasi;

13. Country

Musik country berhubungan dengan depresi dan bahkan bunuh diri;

14. Broadway

Mendengarkan lagu-lagu dari soundtrack teater dan musical bisa sangat memotivasi. Musik ini memberikan inspirasi dan kepekaan soal kreativitas;

15. Meditasi

Musik satu ini adalah lagu-lagu yang bernuasa menenangkan, seperti lagu-lagu akustik atau folk. Dengan mendengarkan lagu yang seakan membuat anda bermeditasi ini. Anda bisa mengurangi tingkat stres dan kegelisahan ketika meningkatkan rasa tenang dan rileksasi.³⁴

³⁴ Diahnunuk, *pengaruh musik terhadap tingkat emosi*, 2016

3. Musik dalam konseling

Musik sebagai pengalaman multicultural yang universal yang dapat berfungsi sebagai jembatan untuk pengembangan wawasan dan perilaku baru. Musik memiliki kapasitas untuk memfasilitasi penyembuhan dengan menyebabkan aktivitas otak dan menciptakan atau mengubah suasana hati. Hal ini tentunya akan memberikan warna baru pelaksanaan layanan konseling menjadi praktik konseling yang menyenangkan bagi konseli.³⁵

Pelaksanaan layanan konseling dengan memanfaatkan musik memiliki empat premis. Keempat premis tersebut adalah:

- a. meningkatkan interaksi dua individu;
- b. memberikan kesempatan untuk sosialisasi;
- c. menciptakan suasana baru;
- d. melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu dan percaya diri;

Empat premis tersebut menjadi dasar atau alasan mengapa musik layak menjadi salah satu seni kreatif yang perlu diintegrasikan dalam layanan konseling:

1. Premis yang pertama adalah meningkatkan interaksi dua individu, yaitu konselor dan konseli dalam hubungan konseling. Dengan pelaksanaan layanan konseling yang memanfaatkan musik diharapkan dapat menjadi layanan

³⁵ Gladding, S.T, *The creative arts in counseling*, (Alexandria: American Counseling Association), 2016, hal. 395

konseling yang menyenangkan dan dapat meningkatkan interaksi antara konselor dan konseli. Ketika interaksi antara konselor dan konseli terjalin diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan layanan konseling.

2. Premis yang kedua adalah musik memberikan kesempatan untuk sosialisasi. Sosialisasi yang dimaksud adalah kemauan dan keterlembihan konselor dan konseli dalam proses konseling. Ketika konselor dan konseli terlibat secara mendalam dalam proses konseling, hal ini diharapkan dapat menimbulkan dampak signifikan pada perubahan tingkah laku konseli sebagai indikator utama bahwa layanan konseling yang diberikan berhasil.
3. Premis yang ketiga adalah musik dapat menciptakan suasana baru. Peserta didik mampu melupakan suasana hati yang dialami oleh merek. Selain itu, konseling yang menggunakan musik juga dapat menciptakan suasana baru jika konselor dapat menempatkan fungsi musik dengan tepat.
4. Premis yang keempat adalah musik melayani berbagai tujuan dalam membantu individu menjadi lebih sadar, mampu, dan percaya diri.³⁶

³⁶ *Ibid*, h. 397

Salah satu konsep kunci dari teori psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud adalah level kesadaran manusia yang terdiri dari tiga, yaitu alam bawah sadar, alam ambang sadar, dan alam sadar. Musik dapat menjadi jembatan bagi konseli untuk menyadari pengalaman yang tidak disadari menjadi pengalaman yang disadari secara penuh.

Penggunaan musik dalam konseling dapat dikombinasikan dengan seni kreatif lain. Gladding menyebutkannya bahwa dalam pelaksanaan layanan konseling, musik dapat dikombinasikan :

- a. Musik dan puisi
- b. Musik dan gerakan serta tarian
- c. Musik dan permainan
- d. Musik dan auto biografi serta storytelling
- e. Musik dan film

komninas yang dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengaruh layanan konseling terhadap perubahan tingkahlaku yang diinginkan oleh konseling.³⁷

Pelaksanaan layanan konseling yang inovatif menjadi tantangan tersendiri bagi konselor. Salah satu yang dilakukan oleh konselor adalah penggunaan musik yang menunjang pelaksanaan pelayanan konseling yang menyenangkan bagi konseli. Ketika konselor mampu menampilkan layanan konseling yang menyenangkan bagi konseli, hal ini akan meningkatkan keterlibatan konseli dalam pelaksanaan layanan konseling.

³⁷ Feisit, J,& Feist, G, J, *Theories of personality*, (New York: McGraw Hill Companies, Inc, 2006).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik menjadi salah satu seni yang dapat diintegrasikan dalam konseling dan teruji keefektifannya. Penelitian yang dilakukan Utomo dan Santoso (2013) menyebutkan bahwa hasil akhir dalam perhitungan angket peserta terapi musik islami sebagai relaksasi untuk lansia berjumlah 80,94 % (sangat efektif). Dan produk terapi musik islami yang dirancang memenuhi standart uji dengan kategori sangat tepat dengan hasil akhir 83,33 % selanjutnya, Hendricks & Bradley (2005) menyatakan bahwa intervensi konseling dengan menggunakan musik dapat berpotensi untuk menurunkan depresi untuk remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wang, & Zhang (2011) menyatakan bahwa setelah terapi musik secara kelompok, untuk kelompok eksperimen, skor depresi telah berkurang secara signifikan dan skor kesehatan mental telah membaik, sedangkan untuk kelompok kontrol, tidak ada perbedaan signifikan yang diperoleh pada depresi dan skor kesehatan mental. Hal ini telah menunjukkan bahwa terapi musik yang dilakukan secara kelompok efektif dalam mengurangi depresi dan meningkatkan kesehatan mental.

Selain itu Sutisna & Tadjri (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok teknik desensitasi sistematis dengan perbantuan musik klasik jawa dapat mereduksi permasalahan *communication apprehension*. Selain hasil penelitian, juga dilakukan review study terdahulu. Hasil review yang dilakukan oleh DeDiego (2013) terhadap beberapa penelitian yang

dilakukan didapatkan bahwa musik dan lirik sebuah lagu dapat digunakan sebagai alat yang dapat menunjang keberhasilan layanan konseling.

Penggunaan musik dan lirik sebuah lagu disebut sebagai ekspresi seni yang secara kilinis membantu keberhasilan layanan konseling dan membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan sebuah model koseling dengan bantuan musik dan lirik lagu. Selanjutnya review yang dilaksanakan oleh Maratos Dkk. (2007) terhadap 5 penelitian terdahulu menyebutkan bahwa intervensi konseling dengan memanfaatkan musik dapat lebih efektif mereduksi depresi remaja daripada intervensi konseling konvensional.³⁸

Terdapat tiga teknik penggunaan musik dalam konseling, yaitu *production*, *reproduction*, dan *reception*. Teknik yang pertama adalah *production*, yaitu konselor melaksanakan konseling dengan fokus pada ekspresi emosional dan penciptaan hubungan melalui improvisasi musik dimana konseli dan konselor menciptakan sesuatu baru dengan musik. Teknik yang kedua *reproduction*, yaitu konselor melibatkan konseli untuk bernyanyi potongan lagu serta belajar keterampilan musik yang ini mungkin sangat kuat dalam mengeksplorasi ingatan konseli. Teknik yang ketiga adalah *reception*, yaitu konselor melibatkan konseli mendengarkan rekaman lagu yang dapat digunakan untuk fokus pada kesadaran diri keadaan mental konseli saat ini serta untuk memfasilitasi relokasi. Cara yang menarik dan efektif dari intervensi konseling konseling yang

³⁸ DeDiego,A.C.,*The Use of Song Lyrics as an Expressive Arts Tool in Counseling:A Literature Review*, h.84

melibatkan mendengarkan musik disebut dengan *Mindfull Music Listening*. Mendengarkan musik seperti membantu individu untuk bersantai dan mengarahkan perhatian mereka jauh dari stress kehidupan. Mendengarkan musik dapat membantu konseli mengubah suasana hati mereka dengan baik mengurangi kecemasan mereka atau membangkitkan emosi mereka.³⁹

C. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Sebagai individu mengalami perasaan cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Perasaan yang semacam itu merupakan reaksi normal, kecemasan dianggap normal bila terjadi dalam situasi yang boleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. Rasa cemas merupakan gejala utama kecemasan yang dialami individu untuk berupaya mengendalikan perilaku maladaptive (perilaku mental yang terganggu).

Segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan suatu kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Atkinson dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam

³⁹ Gladding, S.T., *The Creative Arts in Counseling*, Alexandria: American Counseling Association, 2016

kesejahteraan organisasi dapat menimbulkan kecemasan.⁴⁰ Sedangkan menurut Arkoff kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin atau konflik.⁴¹

Menurut pendapat Freud menyebutkan bahwa yang dimaksud kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan timbul akibat respon negatif terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini bisa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.⁴² Menurut Hawari kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.⁴³

Dari beberapa pendapat diatas maka kecemasan adalah emosi yang muncul akibat keadaan yang tidak menyenangkan yang menimbulkan kekhawatiran, keprihatinan, ketagangan, rasa takut dan timbulnya stres pada diri individu. Adanya kecemasan yang terlebih mengakibatkan seseorang untuk dapat mengendalikan melalui pengindraan. Tingkat

⁴⁰ Triantoro Safari, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara,2012), h. 49

⁴¹ Sundari, Siti, *kesehatan mental dalam kehidupan*, (Jakarta: Rineka Cipta 2005), h. 50

⁴² Wiramihardja, A, Sutardjo, *pengantar psikologi abnormal*, (Bandung;PT.Refika Aditama,2005), h. 67

⁴³ Hawari, Dadang, *manajemen stress, cemas dan depresi*, (Jakarta: Gaya Baru,2006), h.

kecemasan yang kita alami dalam situasi menekan, terutama tergantung pada sejauh mana kita dapat mengendalikannya.

Sedangkan menurut Kariyono, membedakan kecemasan dalam beberapa kategori yaitu:

- a. Kecemasan normal, yang terjadi sebelum sesuatu terjadi peristiwa penting atau dalam situasi yang dikenal sebagai pembangkit kecemasan. Tingkatan kecemasan bervariasi dan sebagian merasa jauh lebih cemas dari pada yang lainnya apabila dihadapkan dengan situasi yang sama.
- b. Kecemasan yang ditimbulkan oleh obyek atau situasi yang biasanya tidak menyebabkan kecemasan, kecemasan itulah yang disebut kecemasan fobia.
- c. Kecemasan yang mengembang bebas, kecemasan tipe ini ditandai dengan fenomena fisik dan perasaan terjadi tanpa sebab yang jelas. Biasanya ada penyebabnya tapi penyebab itu tidak jelas bagi si korban.
- d. Kecemasan tidak normal dan datang secara mendadak, seorang yang menderita kecemasan seperti ini, secara tiba-tiba ia menjadi khawatir sehingga kecemasan itu mengakibatkan aktifitasnya menjadi terhambat.
- e. Kecemasan kronis, kecemasan ini datangnya tidak secara mendadak melainkan secara bertahap. Dengan demikian kecemasan yang dialami individu itu bisa bersifat *objektif* dan

neurotis. Apabila disebabkan oleh rasa takut pada diri individu berarti kecemasan yang dialami adalah kecemasan *objektif*. Kemudian bila seseorang mengalami konflik dalam diri dan menyebabkan suatu kecemasan, maka individu tersebut mengalami kecemasan *neurotis*.⁴⁴

2. Keluhan-keluhan kecemasan

Keluhan-keluhan yang sering ditemukan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung;
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut;
- c. Takut sendiri, takut pada keramaian orang;
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot, dan tulang, pendengaran berdenging (tinnitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya;⁴⁵

Selain keluhan-keluhan diatas, ada lagi kelompok cemas yang lebih berat yaitu gangguan cemas menyeluruh, gangguan panic, gangguan phobic dan gangguan obsesif-kompulsif. Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan

⁴⁴ Kariyono, Rudi, *Mengatasi rasa cemas*, (Gersik: Putra pelajar,2000), h. 11

⁴⁵ Dadang Hawari, *Managemen stress cemas dan depresi* (Jakarta: Badan penerbit FTKUI,2001), h. 67

menetap (paling sedikit berlangsung selama satu bulan) dengan manifestasi 3 dari 4 kategori gejala berikut:

a. Ketegangan motorik/alat gerak:

1. Gemetaran
2. Tegang
3. Nyeri otot
4. Letih
5. Tidak dapat santai
6. Kelopak mata bergetar
7. Kening berkerut
8. Muka tegang
9. Gelisah
10. Tidak dapat diam
11. Mudah kaget

b. Hiperaktivitas saraf autonom (simpatis/parasimpatis)

1. Berkeringat berlebihan
2. Jantung berdebar-debar
3. Rasa dingin
4. Telapak tangan kaki basah
5. Mulut kering
6. Pusing
7. Kepala terasa ringan
8. Kesemutan

9. Rasa mual
 10. Rasa a;iran panas atau dingin
 11. Sering buang air seni
 12. Diare
 13. Rasa ridak ebak diulu hati
 14. Kerongkongan tersumbat
 15. Muka merah dan pucat
 16. Denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat
- c. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (apprehensive expectation):
1. Cemas, khawatir, takut
 2. Berfikir berulang (rumination)
 3. Membayangkan akan datangnya kemalangan terhdap dirinya atau orang lain.
- d. Kewaspadaan berlebihan:
1. Mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih
 2. Sukar berkonsentrasi
 3. Sukar tidur
 4. Merasa ngeri
 5. Mudah tersinggung
 6. Tidak sabar

Gejala-gejala tersebut diatas baik yang bersifat psikis maupun fisik (somatik) pada setiap orang tidak sama, dalam arti tidak seluruhnya gejala itu harus ada. Bila diperhatikan gejala-gejala kecemasan ini mirip dengan orang yang mengalami stres didominasi oleh gejala fisik sedangkan pada kecemasan didominasi oleh gejala psikis.⁴⁶

3. Gejala-kecemasan

Seseorang yang menderita kecemasan setiap hari selalu hidup dalam keadaan tegang. Selalu merasa serba salah, khawatir dan cenderung minder reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan itu.

Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami kecemasan antara lain adalah “tidak dapat tenang tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar”.⁴⁷

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik yang berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.⁴⁸ Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau

⁴⁶ *Ibid*, h. 66-67

⁴⁷ Atkinson, R, *Pengantar Psikologi Edisi Ke Delapan Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga 1993), h. 249

⁴⁸ *Ibid*, h. 55

mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami oleh individu yang sedang mengalami kecemasan, menurut Joesoef cirri-ciri kecemasan ialah banyak keluhan yang berupa rohani, misal : perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak tenang dan mudah lupa. Dengan melihat gejala-gejala kecemasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Individu yang mengalami kecemasan selalu merasa ada sesuatu yang negatif. Dalam hal ini berarti individu yang mengalami kecemasan akan selalu ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang bisa mengalami ketakutan dalam situasi yang mendesaknya, semua orang bisa mengalami ketakutan dan kecemasan tetapi berbeda-beda.

Sebenarnya bisa saja seseorang menghilangkan kecemasannya dengan mengingat Allah SWT. Karena hanya Allah lah satu-satunya yang dapat membuat perasaan menjadi tenang. Seperti ayat dibawah ini :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (Qs.Ar-Ra;ad 28).⁴⁹

Ayat ini menegaskan bahwa jika perasaan manusia mengalami kesusahan, kegelisahan, maka berdzikirlah, insyallah hati manusia

⁴⁹ Triantoro, Nofrans, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara), h. 249

akan menjadi tenang dengan rahmat-Nya. Melalui dzikir hati menjadi tentram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.

4. Kecemasan Meyeluruh

Kecemasan menyeluruh merupakan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan akan sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Kecemasan dan kekhawatiran ini sangat berlebihan sehingga sulit dikendalikan, selain itu penderita mengalami 3 atau lebih gejala-gejala berikut :

- a. Gelisah
- b. Mudah lelah
- c. Sulit berkonsentrasi
- d. Mudah tersinggung
- e. Ketegangan otot
- f. Gangguan tidur

Seperti menurut pendapat Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu sedang mengalami kecemasan antara lain adalah “tidak merasa tenang, tidur terganggu, kelelahan, merasa pusing, jantung berdebar-debar.”⁵⁰

⁵⁰*Ibid*, h. 249

D. Faktor Penyebab Kecemasan

Pada dasarnya, setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya rasa cemas. Reaksi kecemasan ini menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Menurut Burnham, sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meliputi tiga penyebab dasar, yaitu :

- a. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.
- b. Kesejahteraan pribadi kita terancam oleh ketidak pastian akan masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan dan keprihatinan akan materi.
- c. Kesejahteraan kita mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.⁵¹

Menurut Grainger, menjelaskan individu membuat keputusan terhadap kecemasan yang dirasakannya berdasarkan dua kelompok faktor, yaitu :

- a. Faktor lingkungan, dimana kita menemukan diri kita sendiri. Hal ini terdiri dari tuntunan terhadap diri kita dirumah, disekolah, ditempat kerja, dan dari kehidupan pribadi.

⁵¹ Burnham, Sue, *Emosi Dalam Kehidupan*, (Jakarta : Gunung Mulia, 1997), h. 25

- b. Faktor individu, yaitu yang berkaitan dengan individu dan termasuk cirri-ciri kepribadian (misalnya, apakah pada dasarnya anda adalah seorang pencemas), dan sikap (misalnya, kepercayaan bahwa mengatakan “saya tidak tahu” adalah suatu kelemahan).⁵²

Faktor individu lain meliputi usia, tingkatan sosial. Pada umumnya semakin bertambah usia, maka semakin percaya diri, dan semakin merasa kemampuan dalam menangani keadaan jadi semakin baik.

E. Kecemasan yang dialami peserta didik saat ujian akhir semester

Kecemasan adalah respon normal dari emosional dan fisik yang terjadi ketika seseorang diliputi oleh rasa takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, yang mungkin tidak dapat diatasi atau di luar kendali. Definisi ini mengandung dua dimensi, yaitu emosi dan fisik, meskipun ada yang menyebut kedua hal ini merupakan satu dari dimensi emotionality. Orang yang terkena gangguan kecemasan memperlihatkan mudah marah, perasaan sangat tegang, khawatir, sukar berkonsentrasi, mudah lupa, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang dirinya sangat sensitif, merasa tidak berdaya, menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri, gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebih, gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, gemetar, jantung berdebar-debar, mual, dan pusing.

Kecemasan bisa dialami oleh siapa saja baik itu usia tua, dewasa, remaja dan anak-anak. Karena setiap manusia mengalami kecemasan. Dan

⁵² Grainger, Caron, *Mengatasi Stress Bagi Para Dokter*, (Jakarta : Hipokrates, 1999), h.

bagai manapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khsus.⁵³

F. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaan pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviatmoko, dengan judul penggunaan terapi musik pada siswa kelas X pemasaran SMK Negeri 1 Salatiga untuk menutunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Hasil penelitian ini adalah menggunakan instrument musik klasik untuk menurunkan kecemasan siswa.⁵⁴
2. Penelitian yang dilakukan oleh Suryo Saptohady, dengan judul Hubungan antara kemampuan musikal dengan prestasi belajar bermain ansambel musik pada siswa SMP N 2 Yogyakarta, hasil penelitian ini adalah hubungan antara kemampuan musikal dengan prestasi belajar bermain ansambel musik pada siswa SMP.⁵⁵

⁵³Dian Oktaviana, *Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas*, Artikel BK FIP UNESA (Online) di akses pada (12 April 2019)

⁵⁴Ignatius Paundra Oktaviatmoko, *Penurunan Kecemasan Melalui Terapi Musik Pada Siswa Kelas X Pemasaran SMK Negeri 1 Salatiga Sebelum Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas*, tersedia di <http://repository.uksw.edu>.

⁵⁵Suryono Soptohady, *Hubungan Antara Kemampuan Musikal Dengan Prestasi Belajar Bermain Ansambel Musik Pada Siswa SMP N 2 Yogyakarta*, tersedia di <http://repository.unnes.ac.id>

3. Penelitian yang dilakukan oleh Devi Winja Susanti, dengan judul Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika pada siswa kelas XI, hasil penelitian ini adalah kecemasan matematika dapat menurun seiring siswa mendengarkan musik klasik sambil belajar matematika.⁵⁶
4. Penelitian yang dilakukan oleh Lely Febriani, dengan judul efektivitas terapi musik untuk mengurangi kecemasan pada ibu bersalin, hasil penelitian ini adalah terapi musik klasik efektif untuk mengurangi kecemasan, sehingga bidan dapat menerapkan terapi musik klasik dalam memberikan asuhan kepada ibu bersalin.

Adapun dari empat jenis penelitian diatas terdapat perbedaan dengan judul yang saya akan teliti yaitu dari segi objek yang di tuju, aspek yang diamati, masalah yang diamati, pemberian perlakuan kepada peserta didik, tetapi dari banyak perbedaan ada persamaan dengan penelitian saya yaitu menggunakan terapi musik sebagai perlakuan.⁵⁷

G. Kerangka Berfikir

Di sekolah peserta didik yang bermaslah pada aspek kecemasan tampak pada kegiatan peserta didik saat dikelas pada saat menjelang ujian akhir semester, gejala yang muncul tersebut sangat mengganggu dalam mencapai prestasi peserta didik. Dalam mengurangi kecemasan saat ujian

⁵⁶ Devi Winja Susanti, *Efektivitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika Pada Siswa Kelas XI*, <http://journal.uad.ac.id>

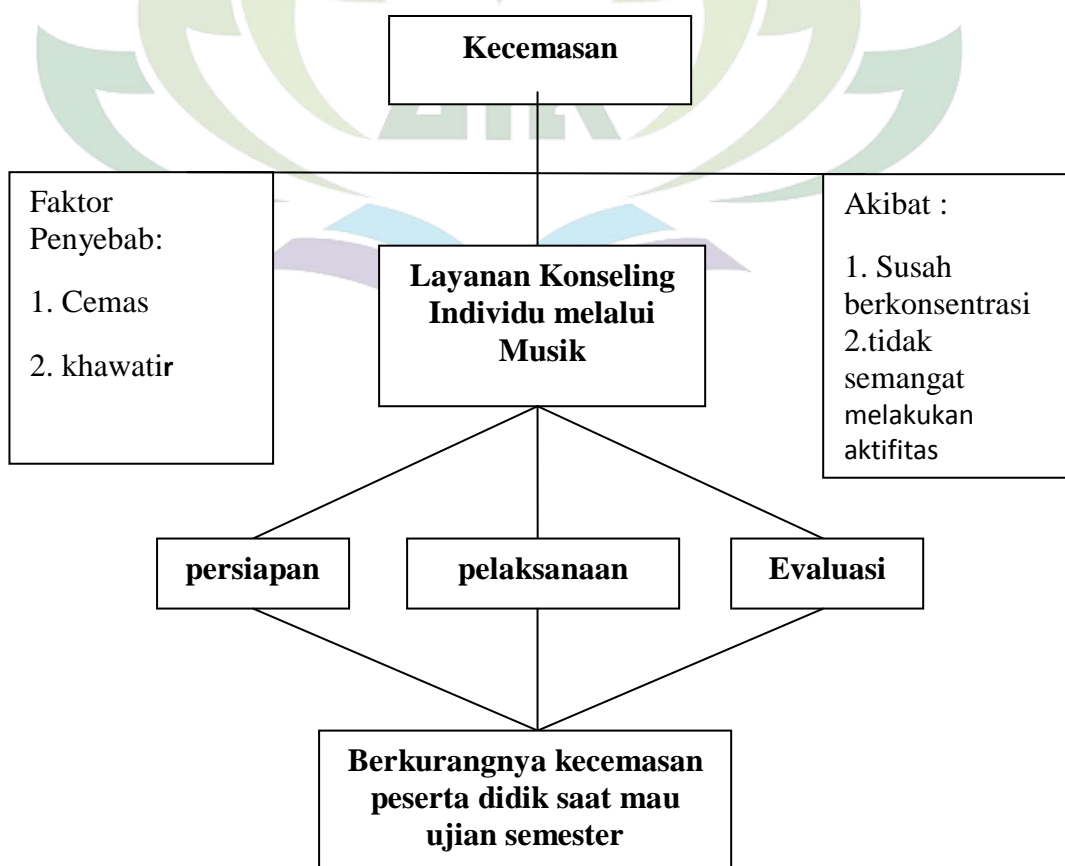
⁵⁷ Lely Febriani, *Evektivitas Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin*, <http://repository.usu.ac.id>

semester, peneliti berupaya memberikan bantuan konseling individu. Sehingga peserta didik dapat berkembang secara optimal karena kecemasan peserta didik akan menurun melalui konseling individu.

Kecemasan terjadi karena ada perasaan tekanan yang dialami seseorang, kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketegangan, khawatir, ketakutan yang dapat menimbulkan perilaku tertentu.

Burns mengatakan, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal dari individu yang mengalami perasaan cemas.

Gambar 1
Kerangka Berfikir



H. Hipotesis Penulisan

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul.⁵⁸

Hipotesis yang penulis ajukan adalah Pengaruh konseling individual melalui permainan musik untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung. berdasarkan penelitian diatas penulis mengajukan hipotesis stasistik penelitian ini sebagai berikut :

Ha : pengaruh konseling individu melaui permainan musik dapat menurunkan tingkat kecemasan perserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung

Ho: pengaruh konseling indivu melalui permainan musik tidak dapat menurunkan tingkat kecemasan peserta didik di SMK N 1 Bandar Lampung

⁵⁸ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), h. 71

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: RefikaAditama, 2007

Anton Gunawan, *Pengaruh music terhadap otak dan kesehatan manusia*, (online), <https://www.wedaran.com/12126/pengaruh-musik-terhadap-otak-dan-kesehatan-manusia>. (Di Akses pada 8 april 2019)

Anwar sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2017

Atkinson, R, *Pengantar Psikologi Edisi KeDelapan Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 1993

Bambang Sugiharto, *Untuk Apa Seni*, Bandung, Pustaka Matahari, 2016

Bunmi O. Olatunji. Josh M. Cisler, Breet J. Deacon. Mah (online), *Efficacy of cognitive Behavior Therapy*, https://scholar.google.co.id?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Efficacy+Op+Cognitive+Behavioral+Therapy+For+Anxiety+DisorderR+%3A+A+Review+Of+Meta+Analytic+F&btnG

Burnham, Sue, *Emosi Dalam Kehidupan*, Jakarta: Gunung Mulia, 1997.

Chairul Anwar, *strategi pembelajaran nilai*. (Jurnal Pendidikan Islam) e-ISSN 08536791 (Diakses pada 1 april 2019).

Cholid Narbuko, Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013.

Dadang Hawari, *Manajemen stress cemas dan depresi*, Jakarta: Badan penerbit FTKUI, 2001.

Devi Winja Susanti, *Efektifitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika Pada Siswa Kelas XI*, <http://journal.uad.ac.id>

DeDiego, A.C., *The Use of Song Lyrics as an Expressive Arts Tool in Counseling: A Literature*

Dian Oktaviana, *Penggunaan Strategi Reframing Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas*, Artikel BK FIP UNESA (Online).

Djohan, *Terapi Musik*, Yogyakarta: Galang Press, 2009.

Feisit, J,& Feist, G, J, *Theories of personality*, New York: McGraw Hill Companies,Inc,2006.

Gantina dkk, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2011.

Gladding,S.T, *The creative arts in counseling*, (Alexandria: American Counseling Association),2016.

Grainger, Caron, *Mengatasi Stress Bagi Para Dokter*, Jakarta:Hipokrates, 1999.

Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: KencanaPrenada Media,2014.

Hawari, Dadang, *manajemen stress, cemas dan depresi*, Jakarta: Gaya Baru,2006.
http://diahnunuz.wordpress.co.id/2014/06/pengaruh-musik-terhadap-tingkat-emosi_28.html.

Triantoro safari, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT.BumiAksara,2012.

Ignatius paundra oktaviatmoko, *Penurunan Kecemasan Melalui Terapi Musik Pada Siswa Kelas X Pemasaran SMK Negeri 1 Salatiga Sebelum Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas* (online) tersedia di <http://repository.uksw.edu>.

Kamusbesar Bahasa Indonesia (online). Tersedia di:<https://kbbi.web.id/musik.html>.

Kamtini, *bermain melalui gerak dan lagu di taman kanak-kanak*, (Jakarta:Depdiknas, 2005),(online). Tersediadi :sinta2.restekdikti.go.id.

Kariyono, Rudi, *Mengatasi rasa cemas*, Gersik: Putra pelajar,2000.

Lely Febriani, *Evektifitas Musik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin*, <http://repository.usu.ac.id>.

M. IqbalHasan, *Metodelogi Penelitian dan Aplikasinya*, Bogor:Ghalia Indonesia, 2012.

Nooryan Bahari, *Kritik seni wacana, apresiasi dan kreasi*, Yogyakarta:pustakapelajar, 2017.

Ortiz dalam Baidah (online).Tersedia di:<https://www.coursehero.com>.

PanduWijaya, *pengaruh terapi music terhadap tingkat kecemasa nremaja*, (online) tersedia di <http://artikel.dikti.go.id>.

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta:

Rineka Cipta, 2013.

Prayitno, *pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.

Sofyan S. Wilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2013.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

Sundari, Siti, *kesehatan mental dalam kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005

Suryo Soptohady, *Hubungan Antara Kemampuan Musikal Dengan Prestasi Belajar Bermain Ansambel Musik Pada Siswa SMP N 2 Yogyakarta*, tersedia di <http://repository.unnes.ac.id>.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integritas)*, Jakarta: Raja Grafindo, 2011.

Upaya guru bk dalam menghadapi kecemasan siswa smp negri 3 bukateje TA 2016. Tersedia Di [Http://repository.iainpurwokerto.ac.id](http://repository.iainpurwokerto.ac.id).

Wiramihardja, A, Sutardjo, *pengantar psikologi abnormal*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2005.